DISSERTATIO MEDICA

INAUGURALIS,

DE

EXERCITATIONE.

AUCTORE JOHANNE NESBITT.

Quam simus natura apti ad eos motus quos exercitationes vocamus, manifestum est, non modo ex corporis humani organorum pulcherrima structura, verum etiam ex illa ad motus proclivitate, quam a primis protinus annis habemus, quamque sit necessaria, ad prosperam valetudinem servandum, exercitatio, hinc patet, quod nihil magis quam ignavia desidiaque ut quotidie videmus, corpus illis morbis, qui sub classe neurosum cachexiarumque comprehenduntur, opportunum reddit. Neque quidem minoris ve-

teres quam recentiores commoda ex Exercitatione aestimabant, id quod ludi illi qui, ad hunc finem, celebrari solebant apud Perses, Graecos, Romanosque, satis testantur; quinetiam Cyrus tanti putabat exercitationem corporisque laborem, ut vix non legem ferret, qua imperatum est, ne quis cibum, nisi post laborem, assumeret.

Gymnastica ars autem in Graecia originem suam cepit; sub quo initio propositum est juventutem palaestricis artibus assuefacere, quo aptior ad belli labores sustinendos reddatur. Eadem vero postea pars medicinae ab Herodico, qui Hippocrati aequalis fuit, facta est; atque ita ars ista salutaris in dies magis increbruit. Ædificia quae, ad hanc colendam, Romae instructa sunt imprimis magnifica fuerant, eorumque superbae reliquiae ad nostra usque tempora descenderunt. Infelix admodum sors est eorum quos dura necessitas ad vitam desidiosam impellit. Horum quidem misereri licet; sed quid de iis putare possumus, aut quomodo

eorum misereri, qui sponte sua desidiosi fiunt, quique musaeis suis inclusi, et libris suis nocturnisque vigiliis dediti, optimum illum, nulloque scientiae incremento compensandum, donum, sanitatem projiciunt? Quod si scientia aestimabilis est ut quae nobis observantium hominum, immo vero venerationem, conciliet, ut certe non ita haec ipsa comparanda est, ut simul sanitatem amittamus; ne tum quidem, cum generi humano profitura, id quod non semper maximopere studiosi sequuntur.

Itaque veteres philosophi, quamvis pariter certe atque nos scientiae cupidi, pariterque docti animos suos ita excolere solebant, ut corpora minime negligunt. Socrates enim, ut valetudinem suam integram servaret, etiam saltare discere non est dedignatus, et humerosus Plato aliquando athleta fuit.

Exercitatio autem, non modo ad corporis sanitatem plurimum confert, sed etiam simul animi vires roboraque quodammodo intendit;

neque enim hic feliciter aliquid agere dum illud laborat potest, sed pariter hebescit languidusque fit. "Labour," ut inquit ADDISON, "ferments the humours, casts them "into their proper channels, throws off re-"dundancies, and helps nature in those secret "distributions, without which the body can-"not subsist, nor the soul act with cheerful-"ness."*

Tantum quidem exercitatio, ad corporis functiones integras servandas, confert, ut plurium medicorum studium sibi jure comparaverit. Quorum inter veteres HIPPOCRATES CELSUSQUE enumerari possunt, atque imprimis GALENUS, qui plurima de hac re scripsit. Inter recentiores autem, SYDENHAM, VAN SWIETEN, et HOFFMAN, qui de exercitatione agens haec verba habet. "Mo-"tus sane universam medicinam constituit, "neque eo excellentius datur in rerum na-"tura remedium, a quo tam eximia prorsus

* Spectator, No. 115.

"beneficia in corpus humanum redundant; "siquidem omnes propemodum evacuatio- "nes citra ullam virium jacturum mirificè "promovet:"* At exercitationes variae multiplicesque quibus priores uti solebant, (et quarum idem HOFFMANN non pauciora quam quinquaginta et quinque genera proposuit) simul cum omnibus illis plus satis curiosis legibus, quibus inter se exercitandos, parere consueverant, nunc diei fere aboleverunt, ut quae parum utiles inventae sunt; eaeque solum retinentur quae manifeste aliquid prodesse videntur, quoque paucae admodum sunt. Sed de his ubi de generibus exercitationis loquar, dicendum erit.

Exercitatio autem ad duos fines dirigi solet, ad sanitatem scilicet, aut ad delectationem; nam omnem laborem, ut qui plerumque necessaria fatigatio potius quam exercitatio salutaris sit, omitto: harum igitur priori, quoniam magis ad medicum pertinet,

---

* De Motu Optimo, Lib. II. c. ix.

operam meam sequentibus dare excogito. Itaque primum quemadmodum variae corporis functiones affici soleant ; deinde quae sint varia ejusdem genera ; postremo in quibus potissimum morbis exercitatio plurimum valeat, quam brevissime potero proponere volo : illud praefatus, quod, quum veteres neque circuitum sanguinis neque plura alia corporis humani arcana percipissent, necesse est ut eorum rationes, cùm de caeteris multis, tum de exercitatione, longe imperfectiores sint, quam nostris temporibus homines reddere consueverunt.

Primo, igitur, de musculorum actione dicendum est, ut quae ea functio sit quae plurimum ad rem pertinet. Incipiam autem a Gaubii verbis. "Musculus, vi sua sese con-
" trahens, brevior fit, crassior, durior, turgit,
" figuram suam situmque ratione partium vi-
" cinarum mutat; movet sese, et tota sua mo-
" le, et quavis fibra sua ; movet et partes ad
" quas pertinet, quasque continget, et si
" quem habet antagonistum, et quae huic

"contiguae sunt partes. Quum vero suam "contentionem remittit, et ipse in statum "pristinum reddit, et restituuntur quaecun- "que dimota fuerunt. Itaque ab initio con- "tractionis ad ακμην usque, et inde ad ple- "nam usque relaxationem musculorum, om- "nes illae partes in continuo motu sunt, eo- "que multum variante." * Ex hoc autem alternante contractione relaxationeque musculorum, venae comprimuntur; quae quoniam valvulis instruuntur, quibus prohibetur ne sanguis iterum in arterias refluat, idem sanguis longe majori impetu cor versus propellatur necesse est. Hic igitur ubi ad cor tanto majore et velocitate et copia pervenit, idem cor ad motus pari ratione auctos excitat, systole ejus diastoleque? celerius multo efficiuntur, pulsus arteriarum per totum corpus concitatur, haeque omnes functiones quae ex circuito sanguinis victo pendent auctis viribus fruuntur. Quinetiam actio ipsa musculorum sensus quosdam movere solet.

Gaub. Pathol. 502.

Itaque uti inquit noster Professor celeberrimus GREGORY, "Ab actione musculorum "quatenus haec fortis, facilis, alacris fuerit, "neque ad fatigationem continuata, voluptas percipitur; contrarii vero ab actione "musculorum sensus, hebetudinis nempe, "lassitudinis, difficultatis, debilitatis semper "molesti sunt *."

Verum praeter quod sanguinis circuitus ex Exercitatione tantopere promovetur, solent quidam non minus notabiles effectus, ex eadem, in alias corporis partes edi. Partium enim omnium solitarum robur mobilitasque plurimum, ex musculorum crebra idoneaque actione, augentur; id quod maxime advertendum est in iis, quorum quotidianus labor efficit, ut quibusdam musculis prae caeteris utantur. Hujus rei exempla esse possunt latae scapulae, humerique et manus fabrorum ferrariorum, remigum, bajulorum; qui non modo has partes amplio-

---

* Conspect. clxiii.

res fere quam caeteri homines habent, verum etiam ampliores quam pro rata magnitudine reliquorum suorum corporum esse debebant. Neque solum ampliores fortioresque redduntur musculi ex crebra exercitatione, sed iidem tantam velocitatem interdum sibi comparant ut propemodum fidem vincat. Testantur praestigiatorum doli qui ipsum visum superant; testantur veloces motus digitorum eorum qui citharos pulsant, funambulorumque saltationes et incredibilis velocitas dextrae lanistarum.

Ejusdem rei aliud testimonium est, optimeque docet quantum valeat ad musculorum robora et velocitatem exercitatio, quod tanti mobiliores, validioresque sunt musculi brachii crurisque dextri quam sinistri. Neque enim, uti inquit Bichat, ullum discrimen est inter haec quod ad molem pertinet, vel fibrarum numerum, vel nervos, vel denique propemodum vasa sanguifera. "Il "suit," inquit, "de la que cette discordance "n'est pas ou presque pas dans la nature;

"elle est la suite manifeste de nos habitudes "sociales, qui en multipliant les mouvemens "d'un côté, augment leur addresse sans trop "ajouter a leur force."*

Respiratio quoque semper ab exercitatione excitatur; siquidem musculi pectoris, costarum, septi transversi, ventris, procul dubio ab hac plurimum adjuvantur, atque ita spiritum trahere et emittere facilius possunt. Quinetiam sub iis exercitationibus ubi corpus multum celeriterque movetur, necesse est ut pulmo, eodem tempore, longe majorem copiam aëris accipiat; unde, ex crebro oxygenii influxu, carbonii autem emissione, calor animalis forte major gignitur, eoque fertur ubi maxime postulatur, et quicquid e corpore expelli debet pari ratione forte expeditius expellitur. Quod vero ad secretiones corporis pertinent, earum paucae ex exercitatione mutantur, si secretionem cutis ejusdemque exhalationem exceperis. Hae

* Sur la Vie et la Mort.

autem ab exercitatione plurimum intenduntur, nisi si aliquid contractionis vel impedimenti extrema vasa cutis occupaverit, quale ex frigore corpori admoto fieri solet. Atque ita forte quicquid periculi ex nimia excitatione sanguinis, qualis sub vehementi exercitatione fere accidit, proficisci potuit, optime arcetur. Quantum vero corporis prospera valetudo ex hac excretione pendeat, omnibus medicinam facientibus notum est; ex omnibus enim corporis excretionibus, nulla est cujus conditio universum corpus magis afficit. Etenim mirum commercium intercedit inter cutem ventriculumque, sic ut quoties per illam excretio aut imminuitur, aut quomodo corrumpitur, cibi cupiditas desinat, totum corpus languidum fiat et opprimatur, mens tristis et demissa sit, "denique, retenta diu materia putrescente vel "noxia saltem, quae debuisset excerni, haud "absimile est totam massam humorum cor-"ruptum iri."*

---

* Gregorii Conspect. dccxxx.

Resorbentium vasorum quoque actio ex exercitatione multum intenditur. Hae enim non secus atque venae, valvulis instruuntur, quae, ubi vasa comprimuntur incumbentibus musculis motuque vicinarum partium, necesse est efficiant, ut contentus humor ad ductum thoracicum, indeque ad sanguifera vasa, propellatur. Hoc igitur si reputârimus, satis patebit cur exercitatio, ex musculorum motu tantopere faveat, et cur tanta commoda ex ea in hydrope percipiantur; neque alia explicatio est utilitatum frictionis sub eodem malo, quae resorbentia vasa ad auctam actionem excitat, hydrargyrique et caeterorum medicamentorum resorptioni favet.

Caeterae autem secretiones, quales sunt succus gastricus, humoresque intestinorum et renum, admodum ex exercitatione adjuvantur, aptioresque redduntur iis officiis quibus fungi debent; atque ita ciborum concoctio, eorundemque in chylum conversio, et urinae excretio faciliores et expeditiores fiunt.

Eadem denique exercitatio mentem, ex hujus cum corpore consensu, vividam alacremque reddit, et ad propria sua munera commode perficienda, morbosque feliciter arcendos, aptat.

Ex iis igitur quae supra dicta sunt de modis quibus exercitatio varias corporis functiones afficiat, facile colligi potest quantae utilitates ejus sint, quantumque conferat ad valetudinem integram servandam, corroborando varias functiones, easdemque aptiores ad propellandos lentos morbos reddendo. Neque minus ad idem pertinet quod eadem varias secretiones excretionesque movet, concoctionem ciborum adjuvat, humoresque ad munera sua aptiores reddit; denique quod corporis plenitudinem sanguinisque congestiones arcet, musculorum qui ex voluntate pendent vires mobilitatemque intendit, sanguis aequaliter per totum corpus distribuit, calorem animalem servat, vimque nervosam excitat et tuetur. Sed quum dixerim de

exercitationis in corpus effectibus, proximum est ut de variis ejus generibus dicam.

Igitur omnium exercitationum generalis distributio triplex est, in activas scilicet, passivasque et mixtas. Harum primae, per propriam corporis ipsius actionem perficiuntur; alterae per rerum externarum motum, quo corpus quoque movetur; tertiae autem per utrumque quodammodo fiunt. Antequam vero de his proprie dicam, non alienum esse videtur de tempore, modoque et loco exercitationis sicuti hoc a veteribus constituta sunt, et a recentioribus plus minus observata, pauca dicere. HIPPOCRATES igitur, medicinae parens hoc habet, "Labores cibum praecedant, et ubi, fames, "non laborandum *." Hoc quam idoneum praeceptum sit, quantoque commodior exercitatio ante cibum quam post eum sit, experientia satis comprobavit; quod si longiora intervalla post cibum intervenerint, exercitationem tunc plurimum adjuvare concoc-

* Mercurialis, lib. ii. c. 1.

tionem aeque comprobatum est. Testantur hoc manifestè experimenta ea quae in duos canes fecit quidam Professor Cantabrigiensis, quaeque nimis cognita sunt, quam ut hic enumerare opus sit. Pari ratione GALENUS summam quietem praecipit iis, quorum digestio concoctioque lente parumque commode perficiuntur, atque hanc continuatam, donec hae actiones plane perfectae sint; illo nomine procul dubio, quod exercitatio, dum concoctio fit, dejicit ex ventriculo cibos, ante quam debitas mutationes subierint, easque proprietates adepti sint, quae eosdem ad officia sua, aptos reddunt. Hinc acores, distensiones, obstructiones, nisi exercitatio admodum lenis fuerit; id quod ostendit HOFFMAN, qui ait, "Deambulatio etiam post cibum leniter in-"stitutá nullam omnino noxam affert, et "literatis maxime proficit *." Ergo matutino tempore, ubi corpus valedissimum est, secundum omnes nobilissimos scriptores, vetustos pariter atque recentes, maxime ap-

* De Motu. Opt. San. praesid.

ta exercitationi sunt. Quod vero ad modum ejus pertinet plane convenit inter CELSUM GALENUMQUE, quorum prioris haec verba sunt, " Exercitationis plerumque finis esse debet sudor, aut certe lassitudo, " quae citra fatigationem sit; idque ipsum " modo minus, modo magis faciendum *." Haec igitur mensura non minus infirmis quam sanis, idonea est; siquidem exercitatio ubi hanc excedit, plane diversos edit effectus ab iis quae desiderantur. Idem paulo post, haec optime adjicit, " Item, neque " ex nimio labore subitum otium, neque ex " nimio otio subitus labor utilis est." De loco autem ubi aliquis se exerceret, vix minus curiosi subtilesque veteres fuerunt. Itaqui idem nobilissimus scriptor haec quoque monet, " Melior autem est exercitatio sub- " divo quam in porticu; melior, si caput " patitur, in sole quam in umbra; melior in " umbra quam parietes aut viridaria effi- " ciunt; melior recta quam flexuosa."

* CELSUS, lib. i. c. 1. Vide Mercuriales, lib. v. c. 11.

Quod vero solem umbrae praetulit, ideo forte fuit, quia putaret eundem foramina cutis aperire, atque ita excretioni per hanc favere. Illi autem, quod ad hoc, repugnant HIPPOCRATES, GALENUS, ORIBASIUS aliique, quia solem caput male afficere solere existimabant; id quod et rationi et experientiae consentaneum est, mala enim quae ex sole, si modo aliquis nimis diu ei expositus fuerit, proficiscuntur, satis superque nota sunt. Idem quoque eam umbram quae parietibus vel viridibus quam quae tecto, subesset magis comprobavit, quod aër ita saepius mutatur, exhalationesque graves dissipantur. Verum huic quoque rationi repugnant alii, quia quosdam arbores, non secus atque rorem ipsum, parum salubres esse arbitruntur *.

Inter exercitationem autem inculcandam respiciendum erat, quoque secundum veteres, non modo ad homines aetatem, sed etiam ad anni tempestatem. Hieme inquiunt

* Mercuriales, Lib. V. c. 2.

multa exercitatio, sed citra sudorem, idonea est; vere magis vehemens et usque ad sudorem; aestate non ita multum, autumno autem minima esse debet. Senes vero, ut quorum corpora sicca aridaque sint, minimum se exercere, omnibusque modis sudores fugere debere putabant, ne sicciora etiam redderentur. Pueros autem et adolescentes sine incommodo posse exercere se magis, et etiam usque ad sudorem; dummodo ne id nimis saepe facerent, ne ex lassitudine fatigationeque crebra maturam senectutem sibi compararent. Humida corpora magis quam sicca, ut abundans humor ita expelleretur. Ei autem aetati quae inter juventutem senectutemque est, melius convenire modicam exercitationem arbitrabantur; multasque alias normas protulerunt, quas enumerare ut taedium moveret, ita hujus dissertationis terminos longe excederet. Ex his vero omnibus illud colligere possumus, quod exercitatio nunquam, aut perquam raro, inutilis est, quae vires consuetudinemque hominis non excesserit. Imbecillis quidem et

aegrotis major observatio adhibenda est, ne quando fatigationem aut sudorem moveant; ut quibus non tanta sit robora ut malum facilè resarciant. Sani autem et robusti tam arctis legibus se continere non debent, ut quorum vires sufficiant ad depellendum periculum, omnemque noxam ex intemperantia, si modo haec non nimia fuerit, arcendam.

At imbecillis incipiendum est fere ab exercitatione admodum modica, qualis est precipue passiva mixtaque, atque ita pro virium incremento, ad validiora genera transeundem. In acutis autem morbis, iisque omnibus quos comitatur inflammatio, exercitatio omnis evitanda est: uti praecepit Galenus, qui ait, "Acuta febre laborantes ab omni motu "removendos, in longis febribus et morbis "ubi accessio urget, nullo pacto exercendos." Sed ad genera exercitationis nunc aggrediar; atque primum de activis.

Inter haec ambulatio caeteris longe pal•

mum praeripit, ut quae omnibus plus minus accomodata sit; sic tamen, ut ea uti parcius aegri debeant. Sub hoc, sanguinis major copia ad cutem fertur, pulsus leviter acceleratur; omnes musculi quodam modo exercentur, extremaeque partes fiunt calidae; id quod non accidet sub aliis quibusdam exercitationibus, in gestatione, ubi superiores partes potissimum afficiuntur. Ex hoc igitur fluxu humorum magis aequali, modicaque agitatione quam sustinent viscera, nihil magis quam ambulatio ad valetudinem valet. Verum non omnis ambulatio corpus pariter afficit. Sic ut in CELSO est, "haec non utique plano commodior est; siquidem melius ascensus quoque et descensus, cum quadam varietate corpus movet, nisi tamen id perquam imbecillum est *." Inter ascendendum autem maxime pulmones confirmamus; inter descendendum, iisdem potissimum musculis, quibus in gestatione, utimur. Ambulatio igitur recte adhibetur

* Lib II. c. 2.

in morbis vetustis; item in quibusdam morbis qui inter cachexias neurosesque sunt; et denique ubicunque satis est virium ad tale remedium facile tolerandum, nisi tum, cum natura morbi vetat, id quod ad medici judicium relinquendum est.

Ambulationem sequitur Saltatio, quae priore longe validior exercitatio est, ut quam fatigatio fere et sudores comitentur. Ut, igitur sanis robustisque satis tuta est, ita imbecillis fere inutilis. Neque enim sudores bene tolerare solent firmi, nedum infirmi; iidemque subito (ex admoto frigore sumptisve frigidis potionibus,) suppressi morbos, eosque maxime pestiferos, movere consuerunt. Ad hoc saltatio tum plerumque fit, cum natura quietem desiderat, fereque in clausis conclavibus, quorum aër turba populi corrumpitur. Quod si haec incommoda saltatio habet, tamen utilitatibus suis non caret. Nam sub hac musculi, vehementer moventur, atque ita ex usu crebro et vario multum corroborantur; sanguinis impetus

quoque intenditur, majoreque copia ad inferiores partes propellitur. Hinc non inutilis saltatio est in amerorrhoea sive chlorosi; interdum tamen contrarios morbos movere putatur, inter quos menorrhagia, haemorrhois, syncope enumerari possunt. Eadem ubi ulla proclivitas ad vertiginem, ullusve viscerum morbus, diligenter evitanda est. Apud veteres quidem saltatione maxime ut valetudinem integram servarent, uti solebant; nos vero eandem potissimum pro delectatione sequimur.

Natatio quoque apud veteres inter exercitationes poni solebat, iidemque, antequam in aquam descenderent corpora sua ungere consueverunt, hic mos fortasse obstarit, ne a natatione, qua multum utebantur, detrimentum acciperent. Atque hoc quidem somnum conciliare putabatur, unde illud Horatii

"——— Ter uncti
"Transnando Tyberim, somno quibus est opus alto."

Veteres autem natationem magni aestimabant, non modo ad sanitatem conservandam, verum etiam ad quosdam morbos depellendos: quoniam vero nunc diei, non tam pro exercitatione, quam ut commoda quaedam ex frigidis aquis percipiamus usurpatur, satis est dixisse hanc etiam prodesse posse, ad membra confirmanda, tum ad pectus ampliandum.

Proximum est ut de cursu loquar, quem veteres bonum remedium in quibusdam morbis existimebant, quemque laudat Galenus. Nostris autem temporibus neque a sanis neque ab infirmis usurpari, ad valetudinem confirmandam, solet. Neque id mirabimur, si reputârimus, hanc, movendo tam vehementem actionem partium quae respirationi inserviunt, circuitum sanguinis tantopere perturbando, posse plura mala excitare.

Ultima exercitationum activarum, quae hic recensenda superest, est digladatio, quae

corpus et mentem probe exercet, et robur et agilitatem musculorum multum adauget: Quamvis autem haec, et multa alia beneficia valentibus, ex ejus usu provenire possunt; vehementia ejus ne multis praescribetur infirmis vetat.

Venio nunc ad exercitationes passivas, quas Asclepiades fortè primus in medicina usurpavit. Is enim, secundum CELSUM, librum scripsit de frictione et de gestatione; inventorque lectorum pensilium fuit. Atque hoc genus exercitationum, ut quod lenius sit, et per longius spatium admoveri possit, optime accommodatur iis quorum major infirmitas est, quam ut ad alia genera confugiunt.

Exercitationum autem passivarum prima gestatio est; quae, quoniam parvam fatigationem movet, parvamque musculorum actionem desiderat, ad pleraque mala accommodata est. Ex leniore ejus actione, sanguinis circuitum modice excitat, cupidita-

tem cibi creat, omnesque secretiones et excretiones movet; ad haec animum quoque languidum et demissum, aëris frigidali afflatu aspectuque florentis regionis, optime excitare potest. Itaque haec plerisque vetustis morbis idoneum remedium est, ventriculi imbecillitate, viscerum obstructione, hydropis variis generibus, phthisi; denique, ut CELSO placet, in omnibus morbis qui febre carent.

Proxima ab hac equitatio est, quae mixtum genus exercitationis, utpote quod medium locum quasi inter activas passivasque occupet, non ineptè vocatur: Siquidem, etsi homo aliena vi movetur, tamen non mediocris actio musculorum, ad sedem suam servandam equmque regendum, exigitur. Haec igitur, ex modica et perpetua agitatione quam patimur, levique viscerum conquassatione, aptum remedium in eorundem viscerum obstructionibus est, item ad sanguinis circuitum promovendum humoresque ad cutem propellendos, atque ita secre-

tionem per cutem adaugendam. Huic generi exercitationes tantum tribuit HUXHAM, ut dicat, ubi medicina nihil effecerat, in quibusdam longis morbis, equitationem solam eos sanavisse. Neque minoris aestimavit eam celeberrimus SYDENHAM, uti ex his patet. "Hoc tamen," inquit, "sancte adsero "quod neque mercurius in lue venerea, ne-"que cortex Peruvianus in intermittenti-"bus, efficaciores extent, quam in phthi-"si curandum exercitium jam laudatum "(equitatio nempe); modò aeger curet, "ut lintea probe fuerunt arefacta, at-"que etiam, ut satis longa itinera emetia-"tur." * Hanc tamen magnam equitationis existimationem recentiora experimenta non omnino confirmant, etsi dubitare non possumus, quin plura commoda ex ea interdum percipiantur. Videtur esse magis idoneum remedium, uti sanguinis circuitus per ea viscera intestinaque quae concoctioni inserviunt languidus est, ubi in jecinore ob-

* Oper. Univ. p. 416.

structiones sunt, ubi cibi desiderium nullum est, quodque assumitur parum concoquitur: his enim malis, ubi ex plenitudine desidiave vel iis similibus proficiscuntur, conquassationes, quas sub equitatione subeunt viscera, non male opitulari posse videntur. Itaque non inutilis erit in dyspepsia et hypochondriasi, et uti affirmat SYDENHAM, in glandularum duritie, febribus intermittentibus, hydrope, ictero, et asthmate. Veteres autem etsi non ignorabant quae sint equitationis commoda, tamen sanis robustisque tantum praecipere eam solebant; ut qui scabellis uti non consueverint, itaque conquassationes nimis validae fuerint necesse est, quam ut ferre eas imbecilli possent.

Sequitur equitationem navigatio; cujus utilitates, sive eas pendere putemus ex lenissima illa exercitatione quam sustinet corpus ex assiduo motu aquarum, sive ex aëre maritimo, sive ex nausea vomituque quae sic moveri solent, satis constat magnas fuisse in quibusdam morbis, maximeque in phthisi,

in qua veteres quoque virtutes ejus non ignorabant. Fertur enim hos solitos fuisse mandare phthisicos suos ad Alexandriam in Egypto, idque magno commodo; uti ab utroque PLINIO traditum est. Atque hoc quidem factum est, partim ob aëris mutationem, sed maxime ob exercitationem ex navis motu. Itaque ait CELSUS, "Si vera "phthisis est, opus est longa navigatione;" et paulo post vehiculum navemque inter primaria remedia ponit: quinetiam ANNÆUS GALLIO, qui consul fuerat, navigatione hoc morbo liberatus fuisse dicitur.* Igitur hoc genus exercitationis imbecillis idoneum est, ubi navigii motus lenis est et constans; magnam enim alacritatem facit, auctam per cutem excretionem, desiderium acre ciborum, optimamque concoctionem: quod si vero nimis tumultuosum mare est, infirmis periculosum non esse non potest. Laudatum autem est in affectionibus hypochondriacis, obstructionibus viscerum, scro-

* Mercurialis.

fula, maximeque in phthisi; idemque, si prudenter adhibitum fuerit, bonum remedium esse putatur.

Post navigationem venit locutio et clara voce lectio; quae, quoniam musculos inspirationis et expirationis non mediocriter agitat, exercitatio satis vehemens esse potest, si modo diu continuata fuerit. Haec igitur procul dubio, excretionem per cutem augere debet, cupiditatemque cibi facere: Unde Celsus, "Si quis vero," inquit, "stomacho laborat, legere clare debet;" et postea, "Prodest etiam ad versus tardam concoctionem clare legere." Item Plinius ut ipse dicit, siquando malo ullo ventriculo laborabat, hac exercitatione uti solebat.

Frictio quoque non mediocriter interdum prodest, quae, quoniam per se homo interdum admovet, inter exercitationes non immerito recenseri potest. Ea pars autem corporis cui adhibetur vehementer rubet caletque, unde manifestum est arterias mul-